

C-12

Den gode dialogen

Av ANNE-LISE LØVLIE SCHIBBYE



Anne-Lise Løvlie Schibbye er psykolog med Ph.D. fra USA. Hun var førsteamanuensis ved Psykologisk Institutt, UiO, i 30 år, hvor hun kombinerte forskning og undervisning med klinisk praksis. Har skrevet en rekke artikler, fagbøker og populærvitenskapelige bøker, og gjennom sitt virke generert tenkning både innenfor og utenfor egne faggrenser. Holdt kurs for PP-tjenesten på Storefjell i juni 2003. Hennes nyeste bok «Dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie».

Denne artikkelen skal handle om «den gode dialogen» i samspill med klienter. Jeg skal først ta for meg mulige grunnleggende menneskesyn som får relevans for hva som kan bli en god dialog. Anerkjennelse, som er vesentlig i gode dialoger, bygger på subjekt-subjekt-synet, og anerkjennelse ligger igjen til grunn for et «terapeutisk språk» som jeg kaller undring.

INNLEDNING

La meg innlede med en historie:

Bestemor og bestefar blir overrasket av besøk fra barn og barnebarn en sommerdag i deres feriebolig. Deres egne barn og svigerbarn og 5 barnebarn kommer over tunet. De voksne stormer støyende og glade inn, snakker høyt, ler og tøyser. Fremfor alt henvender barnas foreldrene seg til sine foreldre, mens barnebarna løper rundt. Plutselig bestemmer foreldrene seg for at alle barna må måles på veggene der de har blitt målt flere ganger tidligere. Nå måtte de se hvor mye alle hadde vokst siden sist.

Huset er gammelt, og rommet de går inn i er ganske mørkt. På en av veggene er barnas lengde målt. Barnebarna stiller seg opp. Men den yngste, Henrik, vel tre år, vil ikke måles. Etterhvert går alle ut og setter seg rundt et bord. Da ser bestemoren at lille Henrik står for seg selv og ser sur og lei seg ut. En voksen sier til Henrik i en hyggelig tone: «Ikke vær så sint og sur, da Henrik ... du kunne vel godt ha målt deg du og ...» Litt senere ser bestemoren Henrik stå for seg selv litt utenfor gruppa – fortsatt lei seg. De andre

registrerer ikke dette midt i alt virvaret. Bestemoren går bort til Henrik – legger hånden på skulderen hans og sier: «Nei, og nei, nå ble visst alt helt feil for deg, Henrik ... Nå går vi to inn på kjøkkenet – og du skal få en liten bit sjokolade av meg. Det må du ikke fortelle – for det er jo ikke lørdag – det kan være vår hemmelighet.» De to går inn på kjøkkenet. Henrik tar sjokoladebiten, og sier med fortrolig tilfredshet: «Jeg sier ingenting.»

Så går de to ut gjennom rommet med veggen der målingene ble tatt. Så sier bestemoren: «Jeg lurte på om du kanskje ble litt redd inne her – det er jo så mørkt her... Og tenk på det – du har aldri vært her heller... Ikke noe rart at du ikke ville måle deg... Det synes nå jeg.»

Ikke lenge etter kommer Henrik løpende med en liten bukett med brune strå – og løper gledesstrålende mot bestemoren, og sier: «Blomster til deg ...» Senere kom Henrik bort til bestefaren og sa: «Hvor mye målte Thomas»? Thomas er fetteren. Da sa bestefaren: «La oss to gå inn og se». Så ble Thomas' høyde gransket. Like etter stilte Henrik seg opp langs veggen for å bli målt.

Mye av det jeg har tenkt og skrevet rommes i den fortellingen, som jeg skal komme tilbake til i artikkelen.

Denne artikkelen skal handle om «den gode dialogen» i samspill med klienter. (Note 1). I vårt arbeide med å hjelpe andre, søker vi stadig å finne ut hvordan vi kan skape en relasjon og en dialog som fører til at den andre opplever å utvikle seg, få større oversikt over eget selv, og større selvstendighet eller autonomi. I denne artikkelen skal jeg først ta for meg mulige menneskesyn som ligger til grunn for en god dialog. Jeg skal beskrive to grunnsyn som representerer to ytterpunkter når det gjelder det grunnlag teori og praksis bygger på. Så skal jeg ta opp anerkjennelse som i dette rammeverket oppfattes som grunnleggende for å igangsette utviklende prosesser i dialoger. Til slutt skal jeg argumentere for at undring i dialoger fører til «en god relasjon». Jeg tenker meg at det jeg kaller et subjekt-subjektsyn er beslektet med anerkjennelse hvor undring så og si blir det «naturlige» språket.

SUBJEKT-OBJEKTSYNET VS SUBJEKT-SUBJEKTSYNET

For å tydeliggjøre hva jeg mener skaper gode dialoger, skal jeg altså begynne med å beskrive to menneskesyn som henholdsvis skaper gode og dårlige dialoger: et *subjekt-subjektsyn* vs et *subjekt-objektsyn*. Naturvitenskapen har studert mennesket som natur – noe som har vært fruktbart på mange måter. Men uendelig mye av det som skjer i hjelpende dialoger kan ikke studeres som natur – med metoder som måler hva mennesket er som en tilstedeværende «ting». Slike prosesser hører hjemme i åndsvitenskapen.

Når jeg snakker om menneskesyn her, mener jeg at vi alle har idéer om hva et menneske er. Vi har alle mye lagret erfaring. Slike oppfatninger kan være uartikulerte, dvs. vi er ikke klare over at vi har dem. Like fullt styrer disse våre opplevelser og væremåter. Bowlby (1988) snakker om *indre arbeidsmodeller* – det vil si mer eller mindre skjulte, indre modeller for hvordan «verden virker» eller hvordan relasjoner virker. Slike modeller er ofte uartikulerte. Et syn, nemlig subjekt-objektsynet, sier at mennesket primært kan forstås utenfra – som objekt. Subjekt-objekttanken leder vårt fokus i retning av belønning, straff, gode råd, resultater og konklusjoner. Mennesket kan måles, vurderes, beskrives og predikeres utenfra: «intelligent», «nevrotisk», «normal» osv. En hjelper skal diagnostisere og behandle «objektet». Jeg (subjekt) forteller deg (objekt) hva du må gjøre. Når en annen blir et objekt for meg, kan jeg være den som bestemmer hva han/hun hører, ser, og «egentlig» sier, tenker, synes, – med andre ord hva han/hun opplever. Slik ser vi at et subjekt-objektsyn kan føre til et bemektigende samspill og dermed angst og smerte. Eller for å si det på en annen måte: kan føre til dårlige og fastlåste dialoger.

Et eksempel på væremåter som innebærer et subjekt-objektsyn kan være at vi sier til en klient på et sykehus eller et barn som er på sommerleir: «Du må jo akseptere våre regler og legge deg når de andre gjør det!» En subjekt-subjekt-orientering ville føre til følgende kommentar: «Det virker på meg (jeg tar ansvar at det er meg dette virker på; det er ingen sannhet) som om du mener reglene her ikke passer helt for deg...?» (din opplevelse høres ut til å være at... osv.). Det dreier seg om en *undring* som gir den andre muligheter til å tydeliggjøre eventuelle feiloppfatninger hos hjelperen. Et annet eksempel på et subjekt-objekt-utsagn: «Du tåler ikke å se slike sterke scener på TV», med andre ord: jeg vet hva du tåler: En subjekt-subjekt-orientering ville komme til uttrykk slik: «Jeg lurar på om disse TV-scenene kun-ne stresse deg, eller...?» Igjen «jeg lurar», det vil si jeg vet ikke, slår ikke fast – jeg introduserer en idé jeg har om virkningen av sterke scener, og spør indirekte hva klienten synes. Et annet subjekt-objekt-utsagn: «Du må jo innrømme at du er sint nå.» Hjelperen bestemmer hva klienten føler, og presser klienten til å krype til korset. Å si «du er urolig i dag», innebærer en *ytre definisjon* av den andres opplevelse. Slike definisjoner kaller jeg relasjonelle overgrep. Alternativet er: «Idag virker det på meg som om du kanskje føler deg litt urolig eller stressa, eller...?»

Poeten Gunvor Hofmo kan som dikter og som langtidspasient på et psykiatrisk sykehus formidle opplevelsen av å bli behandlet som en ureflektert «ting»:

Hvordan kan du
se gjennom mine øyne,
tale gjennom min stemme,
høre med mine ører
uten at menneskene
beveges, uten at
trærne vrir seg i angst
og stillheten farges av blod.

I diktet stilles noen spørsmål: Hvordan er det mulig for deg å bestemme hva jeg ser? Hva jeg sier og hører? Med andre ord, hvordan kan du gjøre deg til ekspert på min opplevelse? Hvordan kan du bestemme hvordan verden ser ut fra mitt perspektiv, gjennom mine øyne? Hvordan kan du definere min indre opplevelse? Hofmo lurer også på hvordan det er mulig at du kan gjøre dette mot meg, uten at andre beveges? Hvordan er det mulig at vi ikke legger merke til at slike relasjonelle overgrep eller slikt relasjonelt misbruk foregår rundt oss? At vi ikke slår alarm? Hun føler at det er merkelig at ikke naturen reagerer når mennesker blir misbrukt slik – hvorfor ikke trærne kjenner angst. I stillheten ligger smerten – farget av blod – smerten ved å bli truet med å utviskes som et selv. Hun mister sin stemme, sine øyne og sine ører. Få ville være uenige i at vi ikke skal behandle andre som objekter. Men likevel ligger dette synet dypt forankret i vår kultur.

Det menneskesynet som ligger til grunn for gode dialoger er subjekt-subjektsynet. Idéen er at mennesket har sitt eget syn på seg selv. Vi har evnen til å fortolke oss selv, eller til å ha en oppfatning om hvem vi er. Vi har et indre subjektivt opplevelsesfelt både av oss selv, andre og verden forøvrig. *I dette perspektivet hvor den indre opplevelse står i fokus, blir individets rett til og kunnskap om egen subjektiv opplevelse ukrenkelig.* Den gjelder. Denne indre opplevelsesverdenen hos den andre taes alltid med i betraktningen i gode dialoger. Selvsagt kan jeg være uenig i den andres oppfatninger, kan forkaste deres moral og handlinger, og med full rett eventuelt stoppe deres adferd. Poenget er at individet selv er den eneste som til syvende og sist kan vite hva han/hun opplever.

Å ta hverandres perspektiv betyr at jeg kan sette meg inn i klientens verden, og prøve å forstå hvordan denne verdenen ser ut fra klientens synspunkt, hva klienten hører, og hva klienten egentlig sier og/eller mener å si. Jeg prøver å gi ham/henne tilbake deres øyne, ører og stemme for å parfrasere Hofmo. Hjelperen «bygger inn» en type «subjekt-subjekt-orientering». Hvorledes er *din* verden for *deg*? Slik *du* opplever den? Og særlig: hvordan du opplever *meg*? Det dreier seg om en dypt følt, emosjonelt krevende, og ikke programmert, overbevisning om at den andre har rett til sin

subjektivitet. Å sette seg inn i andres opplevelse er grunnleggende for positiv vekst. Men ikke bare det, vi må kunne dele den andres opplevelser og følelser, og på den måten skape et såkalt *intersubjektivt opplevelsesfelleskap* (Stern, 1985). Vi vet fra spedbarnsforskning og mye teori at intersubjektiv deling fremmer selvutvikling, øker selvforståelsen, og gir individet mer tak i egne opplevelser og mot til å hevde sin rett til slike opplevelser i møtet med andre. Som sagt tenker jeg at subjekt-subjektsynet, som en dypere filosofiske forutsetning, ligger til grunn for *anerkjennelse*, som igjen fører til gode dialoger.

ANERKJENNELSE

Anerkjennelse omfatter sentrale idéer om betydningen av empati, innlevelse og bekreftelse i møtet med klienten. Så skal jeg i resten av presentasjonen forklare hvordan vi skal klare å ta klientens indre subjektive opplevelsesverden på alvor, og mer og mer kunne leve oss inn hvordan denne verden fortøner seg for ham eller henne. Henrik, f.eks. hadde en intens opplevelse av å bli overveldet av å skulle «måles» i et mørkt rom. Når han så ikke vil, og er sur, er det ikke alltid like lett å ta tiden til å tenke på hvordan han egentlig har det, langt mindre ha overskudd til å forsøke å sette seg inn i hans prosess fra et forventningsfullt møte til usikkerhet og «surhet».

La meg ta en vri og si hva anerkjennelse ikke er: anerkjennelse er ikke forenlig med prestasjon eller ambisjoner i forhold til klienten, eller om å ha et mål på vegne av klienten, om å bruke en teknikk eller om å være instrumentell. Dere lesere hadde kanskje håpet på å få nettopp presentert en teknikk, noe jeg så og si skulle lære dere, slik en lærer å regne, eller lage noe, eller gi en oppskrift på hvilke gjøremål som er nødvendige. Derfor må anerkjennelse være noe en blir grepet av, og får lyst til å jobbe med å for å utvikle i seg selv.

Anerkjennelsesbegrepet favner samværsmåter eller samværsmodi, og representerer en *levd* måte å være sammen med andre på. For å si det helt enkelt: Anerkjennelse er ikke noe du har, men noe du er. Det er derfor vi må jobbe med å bli anerkjennende. Anerkjennelse er krevende – noe vi stadig må bli bedre til, men som vi aldri fullt ut mestrer.

Anerkjennelse «inneholder» noen væremåter. Vi kan si at det er ingredienser i anerkjennelse som går i hverandre, men som kan beskrives hver for seg. Først om lytting: For å anerkjenne må vi først og fremst kunne lytte. Å lytte terapeutisk innebærer at vi er *åpne*, og derfor unngår å observere eller lytte med fordommer eller forutinntatthet. Lytting er ikke passiv, men aktiv, utstrakt, engasjert, fokusert, konsentrert, intens og vital, og opptar hele hjelperens selv. For å lytte er det nødvendig at hjelperen fokuserer på klie-

tens indre opplevelsesverden. Vi hører hva klienten sier, men når vi lytter med anerkjennelse, fanger vi opp følelser og opplevelser som ligger bak væremåten slik bestemoren i vår fortelling gjør. Hun baserte seg på primært på hans kroppspråk som signaler på at han hadde det problematisk. Hun fanger opp signalene og ser at Henrik strever – så prøver hun å forstå hvorfor han fikk det slik. Hun hadde lagt merke til hvordan han ble redd i mørket, og ikke klarte å sette ord på dette. Når hun gir ham sjokolade, er hun ikke redd for at det skal forsterke hans surhet. For Henrik er jo ikke en hund, men et menneske med selvrefleksivitet og selvfortolkning. For ham er det å ha en hemmelighet mye viktigere enn sjokoladebiten. Bestemoren sender at han føler seg «utafor». Han reagerer på noe, og hun prøver å forstå hva dette kunne være, og hvordan han hadde kommet til å føle slik han gjorde. Hun prøver å sette ord på at noe gikk galt under målingen. Hun antar at noe ble feil for ham, og setter ord på det. Så kan han signalisere tilbake om hun «treffer» eller ikke.

Det er altså dette å kunne fange opp følelsene *bak* ordene som bidrar til at dialogene blir gode. F.eks. dersom en klient sier: «Dere har sannelig mange regler her...» kan hjelperen fange opp det som ligger bak, og si: «Ja, kanskje du føler at du ikke får frihet her...». Dersom hjelperen bare svarer: «Vi må jo ha det, vi har jo så mange pasienter» er dette mer konkluderende og forklarende, og bidrar derfor ikke til en god dialog.

Hjelperen stiller seg inn på klientens emosjonelle bølgelengde, eller toner seg inn, kontakter følelsene – og tar klientens opplevelsesverden inn – uten forutinntatthet. Denne type lytting er krevende fordi vi må våge å være følelsesmessig nær, og derfor sårbare. Våre egne «overlevelsesrettede» relasjonelle strategier kan utfordres, og på den måten risikerer vi å måtte forandre oss selv, vår teori og vår praksis.

Forståelse er en annen ingrediens. Men det er snakk om en indre, ikke en ytre forståelse. Vi kan forstå Henrik ved å forstå at han var redd for å stille seg opp mot en mørk vegg i et hus han aldri hadde vært i. Men for virkelig å forstå det innenifra, må den voksne forestille seg at Henrik taper selvaktelse, føler at han ikke er en del av fellesskapet, og at han ikke blir sett. Den voksne må kontakte følelser knyttet til lignende opplevelser i eget selv for å forstå innenifra. En hjelper kan forstå utenfra at en klient har følelser av mindreverd fordi moren hennes var avvisende. Men for at den forståelsen skal bli indre må terapeuten gå inn i klientens opplevelsesverden, «kjenne på» følelser slik de oppleves for klienten, med andre ord kontakte tilsvarende følelser i seg selv, og kunne *dele*. Et eksempel på en ytre forståelse kan være, særlig dersom den er litt «diagnostisk» presentert: «Det er naturlig at du følte deg mindreverdig når moren din avviste deg...» En indre forståelse derimot: «Så du fikk liksom følelsen av at du ikke var

bra nok da, eller..?» Terapeuten stiller seg ved siden av subjektet med en undrende holdning. Når bestemoren sier: «Noe ble kanskje feil for deg...» signaliserer hun forståelse.

Spedbarnsforskere (Stern, 1985) understreker betydningen av *intersubjektivitet*, det vil si emosjonell deling og følelsesmessig fellesskap mellom mor og barn. La oss ta et eksempel: et barn griper en leke, viser den frem, engasjerer moren i et samspill ved hjelp av blikkontakt, vokaliseringer, motoriske signaler osv. Barnet signaliserer at det vil dele sin begeistring. Det er som om barnet sier: «Synes ikke du også at dette er en morsom leke? Gleder den ikke deg også?» Moren tar imot barnets uttrykk eller utspill, smiler tilbake, *toner* seg inn på barnets følelsesmessige opplevelse. «Å, ja, det var en morsom leke... Jeg føler også begeistring og gleder meg over den...». Moren *matcher* barnets følelse. På den måten kan barnet gjenkjenne sine følelser både i moren og oppleve dem i seg selv. Dette gjør det mulig for barnet å tilegne seg sin begeistring, og vite at den gjelder, og samtidig beholde en god tilknytning i en god relasjon. I denne prosessen mottar barnet proprioceptive signaler fra egen kropp, og registrerer egne vokaliseringer eller bevegelser som *sine*. Nettopp det «å høre seg selv» eller «kjenne etter i eget selv» fremmer utvikling av selvet. Forståelsen er nettopp forutsetningen for deling. Ved at bestemoren undret seg over om noe ble feil, matchet hun Henriks følelse av forvirret uro, sinne og tristhet, Dermed kunne de dele – og Henrik kunne oppleve at hans følelser var rimelige og respektert av den voksne. Han får lov å ha sine følelser.

I gode dialoger må vi på tilsvarende måte «oversette» klientens budskap, tegn og signaler til opplevelse, og deretter «matche» de opplevelser som er viktigst i øyeblikket.

Stern (1985) peker på at den innlevelsen jeg har beskrevet kan misbrukes. Det er nemlig mulig, etter å ha skaffet seg denne adgangen, bl.a. å forandre, «stjele», omforme, nedtone eller selektivt fokusere opplevelsen for egen psykisk vinning. Dersom klienten sier at hun «følte seg så dum da de sa at... osv., kan hjelperen skape en illusjon om innlevelse ved å si «Ja, akkurat ...Jeg forstår...» og deretter *stjele* opplevelsen: «Men det var jo ingen grunn til å føle det. Jeg ser deg som kompetent i situasjonen», eller *nedtone* opplevelsen: «Det var vel ikke så farlig det de sa...», eller *fokusere utenfor opplevelsen*: «Når skjedde dette?» Hadde hjelperen sagt: «Så du følte deg litt dum... sånn at de så litt ned på deg, da eller...» ville opplevelsen kunne bli delt. Vi ser her hvor radikal og vanskelig intersubjektivitet og anerkjennelse er i praksis. Det er lett for oss å «stjele», nedtone, eller fokusere utenfor opplevelsen.

Aksept er en annen ingrediens i anerkjennelse. Vi aksepterer den andres rett til sin følelse, at vi tåler den, er tolerante, og lar den være, noe som er

viktig i gode dialoger. Henrik fikk lov å være sur og trompete. Den muligheten skaper trygghet og øker selvaktelsen. Det blir rimelig at han oppførte seg slik.

Bekreftelse, en annen ingrediens, dreier seg om å «gi autoritet til» klient-opplevelsens plass og gyldighet. Men det er ikke en ytre gyldiggjøring som å si: «det er naturlig at du blir ensom når...» I stedet setter hjelperen seg inn i klientens følelser av ensomhet, matcher disse, og i *selve matchen* ligger bekreftelsen. Sier klienten at han er sint, må hjelperen lytte, ta følelsen inn, kjenne etter hva sinne føles som i eget selv, og umiddelbart dele: «Så du føler deg *sint* ...» (med et sint kroppspråk). Når bestemoren matchet Henriks følelser, bekreftet hun dem i samme nu. Han kan oppleve: «Ja, slik er det for meg, og det er ikke noe rart.»

Lytting, forståelse, aksept og bekreftelse henger sammen og viser til hverandre – derfor har jeg snakket om ingredienser. Anerkjennelse har sine røtter i et subjekt-subjektsyn, Slike væremåter fremmer det jeg mener er av overordnet betydning for bedring, nemlig økt selv-refleksivitet og selv-avgrensning. Jeg skal ikke utdype disse måtene å forstå endring på, men for interesserte finnes dette i andre arbeider (Schibbye, 1998, 2002). La meg avslutte denne delen med å peke på at når Henrik kommer med «blomstene» til bestemoren med så mye kjærlig glede i ansiktet, anerkjenner han henne. Det dreier seg om gjensidig anerkjennelse mellom de to. De kan glede seg over sitt fellesskap såvel som at de er forskjellige. Videre kan Henriks måte å henvende seg til bestefaren på, fortelle oss at anerkjennelsen styrker ham. Han bestemmer seg for selv å skaffe seg det han trenger, nemlig å bli målt og være like modig som de andre!

Etter alle beskrivelsene av anerkjennelse lengter leseren antakelig etter svar på spørsmål som «Ja, men hva sier jeg for å skape en god dialog?» «*Hvordan* sier jeg ting på en anerkjennende måte?» Det er vel og bra med begreper, men hvordan *omsetter* jeg dem i praksis? Faktisk gir svarene seg selv, når en får skikkelig tak i anerkjennelse og det intersubjektive. Derfor må teorien studeres og deretter omsettes i praksis. Her skal jeg se nærmere på hva som naturlig springer ut fra et subjekt-subjektsyn og en anerkjennende holdning, nemlig det jeg kaller terapeutisk undring eller undring i dialoger.

UNDRING I DIALOGER

Den leksikalske betydning av undring er: lure på, å se på i tankefull stillhet, kontemplere, å studere i stillhet, være i dype tanker. (Webster, 1979, min oversettelse). Undring skaper åpenhet, rom, og en følelse av å ha noe som bidrar til en god dialog. Det dreier seg ikke om å konkludere, oppnå et ferdig resultat, eller finne en «sannhet». Fokus rettes mot klienten som sub-

jekt, mot klientens unike og viktige opplevelser, og klienten oppmuntres eller inspireres til å delta i en relasjon hvor det er lov å være sint, trist, usikker, uklar, søkende, full av spørsmål uten svar.

Men er ikke undring det samme som å stille spørsmål? Å stille spørsmål har jo en stor plass i mange typer hjelpeaktivitet, jeg hadde nær sagt, dessverre. Dersom bestemoren hadde spurt Henrik direkte: «Hva er i veien?», ville han neppe kunne svare. Selv om spørsmål ofte ligger *innbakt* i undring, kreves ikke et bestemt svar. Stiller vi et direkte spørsmål til en klient om hvordan han har det, kan vi ikke vente å få annet enn et konvensjonelt svar. Ofte vet han jo nettopp *ikke* hvordan han har det. Det er kanskje det han trenger å finne ut. Nettopp derfor er det lett å svare: «Jeg har det bra». Da oppmuntres ikke den gode dialogen. Med en undrende holdning prøver vi å sette oss inn i hvordan en annen *muligens* har det, og undre oss om det stemmer. Når en klient ser bort, kan vi prøve ut noen antakelser om hvordan han har det: «Kanskje du ikke har så lyst til å snakke med meg nå, eller...?» eller «Kanskje du føler deg litt trett av alle menneskene rundt her...?» Med en slik tilnærming kreves ikke noe svar. Derimot blir det mulighet for at det settes i gang reflektive prosesser hvor klienten kan undre seg: «Er jeg egentlig litt lei av alt dette...?» Med Henrik så bestemoren at noe «var på gang», og undret seg på om han følte at mye hadde blitt feil for ham i situasjonen.

Hvorfor sier jeg at gode dialoger er anerkjennende og undrende dialoger? La meg gi et eksempel. Jeg leser en bok med Erik, 3 år gammel. Vi sitter ved siden av hverandre på en sofa. Og begge liker den hudkontakt vi får når han eller jeg legger hånden på den andres mens vi leser. Vårt felles fokus er en billedbok. I denne boken er det mange bilder av dagligdagse ting, matvarer, interiør, fremkomstmidler osv. Vi «leser» om et jordbær. Et jordbær blant mye annen frukt og grønnsaker. Han peker ivrig: «Der er et jordbær der...» En liten pause. «Se på det jordbæret der, du...» Her tar han meg med og inviterer meg til å dele hans opplevelser ved å si: «se der *du*». Det formidles med mye innlevelse, begeistring, nysgjerrighet og utforskningsglede, og med en sterk undertone av undring. Jeg svarer: «Ja, se på det, du...» Pause. Erik: «Det var vel et fint jordbær, det...» «Ja, så fint, du...» Pause. «Nei se, det jordbæret der det har noe gult på seg det...» Han identifiserer en trykkfeil som jeg ikke hadde sett, og kan undre meg over: «Ja, jammen har det ikke noe gult på seg...» Pause. Erik: «Jordbær kommer rett opp fra sanden her, det...» «Ja, vokser i jorden på en plante der...» (Denne replikken er typisk for å være i opplevelsen med Erik, men «drar» den videre med å forandre sand til jord og ta med planten bæret gror på. Slik utdypes undringen). Erik: «Ja det vokser på en plante det jordbæret der, du...»

UNDRING OG KUNNSKAP

Erik og jeg fortsetter å «lese» om jordbæret på denne måten. I en prosess hvor jeg aldri behøver å fortelle Erik om jordbæret, eller lære ham om bær, *dukkes aspekter ved jordbær* opp: jordbær kan vi spise, og vi kan tegne det, vi kan plante dem i hagen, de er i jordbæris osv. Det er slående hvor mye informasjon som blir tilgjengelig. Informasjon dukker opp til tross for (eller nettopp på grunn av) at dialogene *ikke* er resultatrettet. Erik får mer kunnskap om jordbær, mer kjennskap til seg selv og til meg, og vet litt mer om hvordan det er å fungere i relasjoner.

UNDRING FØRER TIL UTVIDET INTERPERSONLIG ROM

Undrende dialoger skaper psykisk rom. Det innebærer at en kan så og si bevege seg rundt i et opplevelsesfelt, eller opplevelsesrom og ta forskjellige perspektiv på opplevelsen... Det blir mulig å sitte å lure på – uten at det nødvendigvis skal være et svar. En kan sitte og kjenne på og kjenne etter. Hva opplever jeg nå? Uro? Glede? Spenning? Nærhet? Sinne? Ens eget selv kan ta plass. Undring i dialogene skaper altså rom - både mellom oss, og ikke minst et indre rom som kan utforskes og oppleves.

Winnicott (1971b) lanserte begrepet «potential space» for å beskrive et psykisk rom mellom mor og barn eller mellom mennesker i gode dialoger – et rom som både er inne i og utenfor barnet. Det er mulig å bare «flyte litt rundt» i dette rommet. En trenger ikke overvåke dialogpartneren, fordi denne flyter også litt rundt i rommet mellom dem. Det stilles ingen krav – vi skal ikke et bestemt sted. Jeg mener at slike muligheter skapes i undrende dialoger, og at i dette rommet, som Winnicott også påpeker, får klienten muligheter til å utvikle seg som person.

UNDRING FØRER TIL AT TIDSTEMPOET NEDDEMPES

Et annet aspekt som blir tydelig, ikke minst med Erik, er at vi får *tid*. Det blir noe kontemplativt over dialogene. Vi kan sitte med et jordbær eller en morell eller en sko i lengre tid. Likevel satt vi ikke sammen særlig lenge! Kanskje kan dette kalles *fordypelse i samspill*. Undring fører til at tiden går langsommere, samtidig som at undring faktisk ikke er spesielt tidkrevende. Det er jo slik at opplevd tid er forskjellig fra klokketiden.

UNDRING FØRER TIL ØKT AFFEKTUTTRYKK

I vår lesning blir forskjellige affekter uttrykt og delt: nysgjerrighet, glede, begeistring osv. Undring *appellerer ikke så mye til fornuften som til følel-*

sesmessige opplevelser. Forskere vil si at affekter er sentrale - for personlig vekst, og understreker at affekter utvikler og utvikles i gode dialoger. Det kan se ut til at det er nødvendig å dele dette i noen grad. Erik ser på meg med ivrige gester og begeistret stemme: er ikke du også begeistret over dette jordbæret? Vi opplever gleden over å oppdage, eller gleden over å erkjenne, gleden i det lekende i samspillet. Undring fører til økt affektuttrykk.

UNDRING IVARETAR PROSESSASPEKTET I DIALOGEN

Typisk for undring er, som sagt, at intet slås fast som sant eller endelig. Undring tar vare på et uhyre viktig aspekt av erkjennelsesprosessen, nemlig prosessaspektet. Vi lever i en verden hvor resultatet er viktig, svaret er viktig, langt viktigere enn spørsmålet. Et resultat eller et svar kan bli reifisende i den forstand at prosessen stopper. Slik også med en konkluderende bemerkning.: «Et jordbær er et bær». Prosessen stopper. Derimot kan det se ut som om undring fører til mer undring. En måte å si det på er at reflek-sive prosesser settes i gang. Undring bidrar til at interpersonlige prosesser fortsetter.

UNDRING FØRER TIL ØKT SELVREFLEKSJON OG SELVAV- GRENSNING (EN FØLELSE AV Å KJENNE SEG SELV OG FØLE SEG SOM EN PERSON MED ATSKILT IDENTITET)

Ettersom affektoplevelser oppstår mens Erik «leser», får han gradvis tak i egne følelser og tilegner seg følelsene som sine. Nettopp i møtet med den andre som både har *sine* egne røpoplevelser, men kan dele, blir det mulig for Erik å skille *sine* opplevelser fra den andre. Han kan utvikle forholdet til seg selv og sine opplevelser i samspill (selvrefleksivitet). Forholdene ligger til rette for bevisstgjøring og gjennomarbeiding.

HVA MED DIALOGER MED VOKSNE?

Det er åpenbare farer ved å bruke et voksen-barnforhold for å illustrere forhold mellom voksne. Erik er ikke klient, han er ikke investert i å beholde et selv han har skapt, han er et barn og enormt motivert for å finne ut av seg selv og verden. Grunnen til møtet mellom oss to er helt annerledes enn om jeg hadde vært ansatt som hjelper på et psykiatrisk sykehus. Likevel kan dialogene belyse noe generelt og observerbart om samspill på grunn av visse prinsipielle paralleller. Et eksempel: En hjelper sitter hos en klient. Klientens kroppsspråk formidler at hun kjenner seg ensom, tom og trist. Hjelperen tar tak i kroppsspråket, og undrer seg på om han/hun har forstått

riktig: «Det virker som om du er litt lei deg...» Lang pause. Hjelperen rommer denne pausen, og roer seg ned til klientens tempo. Hjelperen: «Litt lei deg, kanskje...» Lang pause. Da gjelder det for hjelperen å føle at det er til hjelp å være avventende. Klient: «Ja...» Lang pause. Så fortsetter klienten å si noe om en vond følelse øverst i brystet, og antyder at det er en tomhet. Hjelperen lurar på tomheten. «Noe tomt, sier du...? Litt vond tomhet, lik-som...?» Pause. Så fortsetter undringen. En slik kort dialog ser ut til å hjelpe klienten til å begynne å få tak i sin opplevelse. Følelser blir uttrykt, delt og gitt tilbake og endret. En god dialog er igang.

Jeg har understreket at vi må ta oss tid og stole på det helbredende i prosesser som ikke er rettet mot et bestemt mål. Jeg innser at dette kan virke urealistisk i en klinisk hverdag. I vår verden er nettopp tid en mangelvare, effektivitet er målet, og «resultatet» er viktig – og livet farer forbi fra uke til uke. Men kanskje den frustrasjon hjelpere føler, nettopp er et uttrykk for at de må ta seg tid til å være anerkjennende og undrende.

NOTER

1) Denne fremstillingen er basert på et foredrag på Diakonhjemmets Sykehus, Psykiatrisk avdeling, våren 2003. Videre er store deler av innholdet hentet fra en artikkel (Schibbye, 1998) og en bok (Schibbye, 2002)

REFERANSER

- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Clinical application of attachment theory*. London: Routledge.
- Schibbye, A. L. L. (1998) Å bli kjent med seg selv og andre. I Andersen, J. W. & Karlson, B., (red.) *Psykiatri i endring – forståelse og perspektiv på klinisk arbeid*. Oslo: Ad Notam.
- Schibbye, A. L. L. (2002) *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the human Infant*. New York: Basic Books.
- Webster's Dictionary (1979). 2. Edition. New York: Simon & Schuster.
- Winnicott, D.W. (1971b). *Playing and reality*. London: Routledge.

Anne-Lise Løvlie Schibbye

Kapellvn. 56, 0487 Oslo
Tlf. 22 15 15 39